

## Правила купания

Что за летний отдых без купания? Однако прежде, чем нырнуть в воду, убедитесь, что водоём безопасен и местные власти официально разрешают в нём купаться. Во время купания и взрослые, и дети должны придерживаться элементарных правил безопасности.

Никогда не купайтесь в одиночку в незнакомом месте и не ныряйте в воду с обрыва, если не уверены, что дно чистое. Не заплывайте далеко от берега. Безопаснее всего купаться в зоне, огороженной буйками или поплавками. Поверьте, их не просто устанавливают.

В холодную воду заходите медленно, особенно если это первое купание в текущем сезоне, может свести ногу. Нередки случаи, когда у человека начинает кружиться голова.

Не купайся в реке, по которой плавают катера или, по крайней мере, держись от них как можно дальше. Волна от катера может накрыть с головой, а близость к судну затянет под винты.

Водоём не место для игр. В воде запрещено пользоваться надувным матрасом (кругом, автомобильной камерой). Матрас может неожиданно сдуться либо течение унесёт его далеко от берега. Надувные матрасы предназначены, чтобы загорать на суше.

Если устали плавать, отдохните. От перенапряжения могут начаться судороги (сводит ноги). Чтобы избавиться от судороги, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя.

Если вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет умение отдыхать на воде. Самый распространённый способ — лечь на спину, расправив ноги и руки, расслабиться и отдохнуть 2-3 минуты, лишь лёгкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении. Кстати, на море, в соленой воде, это сделать легче.

Не купайтесь подолгу. Какой бы тёплой ни казалась вода, переохладиться и заболеть проще простого. Выйдя из воды, вытрите насухо и вытрясите воду из ушей, погрейтесь на солнышке, лучше заняться активными играми, и только потом можно идти купаться снова.

Наконец, последнее напоминание для взрослого населения. Не позволяйте детям находиться у водоёма, а тем более в воде, без вашего надзора. Научите своего ребёнка плавать. Это родительская обязанность такая же, как научить переходить улицу. Уверенно держаться на воде, можно

научить за 5-7 дней, и это уже первый шаг к безопасности, ведь дети тонут не только в прудах и речках, но и в бочках с водой, и в домашних ваннах.

Следуйте советам МЧС России и живите уверенно! Помните, культура безопасности зависит от каждого из нас!